

体育実技A(フィットネストレーニング) 1単位(春学期)

体育実技A(フィットネストレーニング) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期: 水3/水4

近藤 明彦

授業の目的:

運動不足が原因となる疾患が話題となっているが、この講座ではレジスタンストレーニングマシンを用いた筋力のトレーニング、エアロバイクを用いた持久力のトレーニングそして、いつでもどこでも出来る自分の体重を負荷としたトレーニングを行うことにより、運動を継続的に行うことの重要性を理解するとともに、継続的な運動実施習慣の形成を目指す。

また、自己の身体組成、自己の体力評価、準備運動の原則、筋力トレーニングの原則、持久力トレーニングの原則、間欠的運動とは、トレーニングの記録方法について理解を深める。

授業の計画:

- 1 導入 身体組成について
- 2 測定1. 体力の現状 (VO2、1RM)
- 3 トレーニング-1
- 4 トレーニング-2
- 5 トレーニング-3
- 6 トレーニング-4
- 7 トレーニング-5
- 8 測定2. 体力の変化 (VO2、1RM)
- 9 トレーニング-6
- 10 トレーニング-7
- 11 トレーニング-8
- 12 トレーニング-9
- 13 トレーニング-10
- 14 測定3. 体力の変化 (VO2、1RM)
- 15 総括 ふりかえり

成績評価方法:

出席・態度・理解の3項目を点数化し、その合計点で評価する。3項目の配点等については科目ガイダンス時に説明する。レポートの提出あり。

実施場所:

協生館トレーニングルーム

服装携帯品等:

運動に適した服装、室内用運動靴、タオル

担当教員から履修者へのコメント:

意欲を持って参加してください。

質問・相談:

毎回の授業後に受け付ける。